

**CORSO DI ALTA FORMAZIONE  
IN  
"TECNICO SPECIALIZZATO IN FUNCTIONAL TRAINING"**



*in Convenzione con*



**CORSO DI ALTA FORMAZIONE  
"TECNICO SPECIALIZZATO IN FUNCTIONAL TRAINING"**

**CALENDARIO ATTIVITA'  
DAL 6 OTTOBRE 2018 AL 12 MAGGIO 2019**

Il Corso si svolge in

- ✓ Ambiente reale ed in presenza presso le sedi nazionali di FIF di Roma, Milano o Bologna per le attività di pratica sportiva. La scelta fra le sedi proposte sarà operata dallo studente in riferimento al singolo modulo;
- ✓ Ambiente reale ed in presenza presso la sede di Milano dell'Università per le attività formative teoriche multidisciplinari
- ✓ Ambiente virtuale, piattaforma E-learning per le attività dello studente di apprendimento ed approfondimento, le attività collaborative per la realizzazione dei progetti di lavoro e programmi di allenamento, le attività di autovalutazione.

**MODULO 1 TEORICO**

➤ **SABATO 6 E DOMENICA 7 OTTOBRE DALLE 9.00 ALLE 18.00**

INTRODUZIONE ai contenuti del corso di alta formazione, alla didattica interattiva e alla realizzazione del lavoro di project work.

SEDE UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA – VIA PACE, 10 MILANO

Analisi delle tematiche del corso di Alta Formazione nel contesto dei fondamenti delle Scienze Motorie, analisi di modelli di studi sperimentali ed utilizzo banche dati e applicativi di ricerca, formazione teorico-pratica sul modello di "project-work", introduzione allo scaffolding tecnologico per le attività a distanza. Valutazione competenze in ingresso degli iscritti.

DOCENTI: UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

## **MODULO 2 “FUNCTIONAL TRAINING”**

Lo studente potrà scegliere la sede e la data di svolgimento fra quelle di seguito proposte:

- **SEDE FIF ROMA 20 e 21 ottobre**
- **SEDE FIF MILANO 13 e 14 ottobre**
- **SEDE FIF BOLOGNA 10 e 11 novembre**

Analisi dei determinanti applicativi della metodologia della programmazione e didattica del Functional Training. Analisi di esercizi a carattere globale a corpo libero e con kettlebell, bilancieri, palle mediche.

DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

## **MODULO 3 “BODYWEIGHT TRAINING**

Lo studente potrà scegliere la sede e la data di svolgimento fra quelle di seguito proposte:

- **SEDE FIF ROMA 10 e 11 novembre**
- **SEDE FIF MILANO 1 e 2 dicembre**
- **SEDE FIF BOLOGNA 15 e 16 dicembre**

Analisi dei determinanti applicativi della metodologia, della programmazione e didattica del Bodyweight. Analisi delle progressioni specifiche dei principali esercizi a corpo libero. Strategie per migliorare la mobilità articolare e l'estensibilità muscolare.

DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

## **MODULO 4 TEORICO**

- **SABATO 12 E DOMENICA 13 GENNAIO DALLE 9.00 ALLE 18.00**  
**SEDE UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA – VIA PACE, 10 MILANO**

Il movimento umano, la locomozione ed i passaggi posturali: Fondamenti integrati di anatomia, biomeccanica, teoria e tecnica del movimento umano ed per attività motoria adattata, patologia e traumatologia.

Attività laboratoriali in team di propedeutica di ricerca, problem solving e coding sui contenuti del modulo ed analisi di casi.

DOCENTI UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

## **MODULO 5 "SUSPENSION TRAINING"**

Lo studente potrà scegliere la sede e la data di svolgimento fra quelle di seguito proposte:

- **SEDE FIF ROMA 1 e 2 dicembre**
- **SEDE FIF MILANO 15 e 16 dicembre**
- **SEDE FIF BOLOGNA 19 e 20 gennaio**

Analisi dei determinanti applicativi della metodologia, della programmazione della didattica ed esercizi base del metodo Suspension Training per obiettivi di forza, equilibrio, resistenza.

DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

## **MODULO 6 "KETTLEBELL"**

Lo studente potrà scegliere la sede e la data di svolgimento fra quelle di seguito proposte:

- **SEDE FIF ROMA 9 e 10 febbraio**
- **SEDE FIF MILANO 23-24 febbraio**
- **SEDE FIF BOLOGNA 26 e 27 gennaio**

Analisi dei determinanti applicativi della metodologia, della programmazione della didattica ed esercizi svolti con le kettlebell, come swing, clean, snatch, goblet, squat, press, turkish get-up.

DOCENTI FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

## **MODULO 7 TEORICO**

- **SABATO 30 MARZO E DOMENICA 31 MARZO DALLE 9.00 ALLE 18.00**

SEDE UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA – VIA PACE, 10 MILANO

Analisi e valutazione delle tipologie, dei carichi e delle condizioni di lavoro, elementi di valutazione dello stress specifico sul sistema muscolo scheletrico e cardiocircolatorio. Fattori condizionanti il benessere ed il distress da allenamento. La movimentazione di carichi: Fondamenti integrati di anatomia, biomeccanica, teoria e tecnica del movimento umano, in generale e nelle fasi evolutive, patologia generale e traumatologia dello sport.

Attività laboratoriali in team di propedeutica di ricerca, problem solving e coding sui contenuti del modulo ed analisi di casi.

DOCENTI UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

## **MODULO 8 VALUTAZIONE FINALE**

- **SABATO 11 MAGGIO DALLE 9.00 ALLE 18.00 PRESENTAZIONE DEL PROJECT WORK**
- **DOMENICA 12 MAGGIO DALLE 9.00 ALLE 18.00 ESAME FINALE**

SEDE UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA – VIA PACE, 10 MILANO

**Le date proposte potrebbero subire variazioni per esigenze organizzative.**